

平凡岗位上的坚守 酷暑里最美的“风景”

“做细一点,准没错!”——记株洲经开区城管局督查考评股干事程耀

株洲日报全媒体记者/李逸峰 通讯员/甘敏 张琪



程耀在云龙万达广场巡查,规范电动车停放。株洲日报通讯员/甘敏 摄

“女士,电动车请摆放在黄线以内,我帮你把车移动下,谢谢配合。”8月23日下午3时许,在云龙万达广场,株洲经开区城市管理和综合执法局督查考评股干事程耀顶着烈日,和同事们进行日常巡查,汗水早将他们的后背浸湿,蓝色的制服半深半浅。广场周边,道路干净整洁,车辆停放规范有序,与曾经的杂乱无序大相径庭。

“最初,我们在执法过程中,很多老百姓不理解、不配合,影响创文成效。”程耀说,过去,商场地下停车位紧张,电动车停放区域少,导致周边车辆乱停乱放。“创文”开展以来,针对万达广场的车辆违停问题,城管部门精准施策。程耀与同事们多次协调相关部门,联合开展专项整治行动,建议在万达广场周边

合理区域新建、增设停车位和警示标识牌,并安排城管执法人员进行不间断劝导,以疏堵结合方式控制车辆,逐步减少违停问题。

“万达广场周边有垃圾,云龙大道易家小院前人行道有违停……”8月中旬,“创文”进入最关键时期,程耀手机消息不断,有要他清理道路漏油的,有要他协助整治人行道违停的。他不厌其烦,

忠于职守,守护辖区平安——记株洲经开区治违大队督查科科长刘兵

株洲日报全媒体记者/李逸峰 通讯员/赵腾宇 甘敏



拆违现场,治违队员维持秩序,确保安全。株洲日报通讯员/赵腾宇 供图

“违法建设不仅阻碍了消防通道,而且年久失修,存在安全隐患,你们住着也不安全,请在规定期限内自行拆除。”8月17日上午,株洲经开区治违大队督查科科长刘兵和同事来到学林街,对3家经营商户进行上门走访。这3家商户均存在违规搭建遮阳棚等违法建设,违建面积共计180余平方米。

连日来,骄阳似火,体感温度超过40℃。刘兵与执法队员们头顶烈日,多次入户走访,面对面进行沟通,向违建业主进行相关法律法规知识宣传。经过多次耐心细致的劝导,3家经营商户最终自行拆除了违法建设。

学林街道太平桥社区某户有3处存量违法建设,面积共计430平方米。其

逐条沟通对接,处理解决。清晨5点半到岗,晚上10点回家,每天16小时不间断关注信息动态,事无巨细,及时回复。同事问他:“你为什么总是这么较真?”他说:“做细一点,准没错!”

“我们多沟通交流,群众肯定会配合的。”程耀说,解决问题不仅要有“力度、温度”,做到精细,还要在方式方法上有“巧劲”。日前,在玉龙路上,一位七旬老人违规占道经营卖菜,影响市容环境。城管队员执法过程中,老人情绪激动,为了不将事态升级,程耀单独跟老人沟通,自己掏钱购买老人蔬菜,拉进与老人的距离,再引导对方至规范点售卖经营。

让城市更文明,让生活更美好。在株洲经开区,正是有许许多多像程耀一样爱岗敬业的“城管蓝”,他们穿行在大街小巷,在平凡岗位上把工作做到极致,擦亮文明“底色”,提升城市“颜值”。

叮嘱,督促行动现场有序进行。考虑到天气原因,整治拆除时间安排在凌晨,从凌晨5时到下午6时,工作人员衣服湿了又干,干了又湿,高温下奋战13个小时,最终将3处房屋全部拆除完毕。

2009年参加工作的刘兵,一直在城管部门工作,做过队员、当过文书、站过马路,也去过乡。今年,自建房安全专项整治暨拆违安工作全面开展以来,作为区治违大队督查科负责人,他积极对接市、区两级工作领导小组,协调3个镇街,积极完成自建房摸排数据汇总、资料收集整理、信息报送、考核验收等工作,忙得像陀螺,加班成为常态,有时因加班太晚,时常睡在办公室。

“脚踏实地,忠于职守,用自己的辛勤汗水,守护辖区平安,为经开区经济社会发展保驾护航。”刘兵说。

新闻集装箱

首家“希望小屋”建成

近日,株洲经开区首家“希望小屋”建设完成,团市委、团区委以及亿都·九里云珑项目相关负责人对“希望小屋”进行现场揭牌。建设“希望小屋”项目,是团区委联合亿都·九里云珑落实“为青年办实事”的具体举措,亿都地产也将在全市范围内每月捐献一间“爱心小屋”。该项目旨在帮助困境青少年改造装修其原有住房,打造舒适、独立的生活与学习空间,实现从“小屋焕新”到“精神焕彩”的转变,同时给他们背后的家庭带来对未来生活的希望和憧憬。(谭洲欣)

工业园区高温期间 安全生产大检查

持续高温,安全生产不放松。近日,株洲经开区应急管理局聘请相关专家,对工业园区企业开展为期10天的安全生产大检查。连日来,检查人员重点对园区企业工业气瓶储存使用、油漆喷涂、气瓶压力表、安全阀、报警仪、防静电、防雷等安全设施配备及维保情况进行详细检查,共检查企业45家,发现安全隐患113处,现场整改56处,下达限期整改指令书39份,并对1处严重超量储存危险化学品和2处集中供气点未装气体泄漏报警仪的重大隐患进行交办,确保重大隐患检查一处、整改销号一处。(殷振华)

利剑行动“回头看”

为进一步巩固“利剑行动”成果,近日,株洲经开区生态环境部门采取“四不两直”的形式,对辖区某乙炔公司生产基地进行“回头看”,确保整改到位不反弹。在今年6月的检查中,该区生态环境部门发现,该公司露天堆放大量电石泥,未设置围挡,未采取防治扬尘污染措施,市生态环境局向该公司下达了行政处罚决定书,并处以罚款。后期该企业积极整改,完成了油布全部覆盖的临时措施、钢结构物料堆棚,将电石泥渣全部入棚。(胡卫征)

28835396 责任编辑/唐艳 美术编辑/王飘 校对/马晴春

健康·广场

秋季怎么吃才能“高枕无忧”

株洲日报讯(通讯员/曾梅)《素问·四气调神大论》记载:秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也;逆之则伤肺……湖南省直中医医院药学部专家表示,秋季养生应顺应四时春生夏长,秋收冬藏的自然规律。秋季养生,皆以“收、养”为原则。

注收敛阳气,养护阴气。秋季养生宜“早睡早起,与鸡俱兴”,早睡以顺应阳气之收敛,阴气的渐生,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。秋季之时,天地阳气收敛,天气渐凉,不宜过早过多添加衣物,宜行“秋冻”养生。白露之后,草木凋谢,早晚皆凉,及时添加衣物,不再拘泥“秋冻”。

运动调养

秋季荣平,万物趋静,运动调养以静养阴,以静宁神。立秋之后,是开展各项运动锻炼的好时期,顺应“收、养”的原则,运动也应这一原则,运动量不宜过大,可选择一些平缓轻松的运动项目。尤其是老年人、儿童、体质虚弱者,以防出汗过多,阳气耗损。

饮食调养

《饮食正要》说:“秋气燥宜麻以润其燥,禁寒饮。”肺为娇脏,喜润勿燥。中医认为,燥为秋金当令之气,秋季燥气上升,易伤津液,所以饮食应以滋阴润肺为主。

起居调养

秋季属“少阴肃杀”,起居应当

【推荐药膳】

莲子百合银耳汤

材料:莲子15克、鲜百合30克、水发银耳30克、鸡蛋1个、白糖适量。

做法:将莲子去芯,银耳去根,去杂洗净,撕成小片,与百合同放在砂锅内,加适量清水,文火煮至莲子肉烂,再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。

山药小米粥

材料:山药80克、小米50克、红枣5个。

做法:将山药洗净捣碎或切片,红枣洗净待用。将山药、小米、红枣放入锅中,加适量的清水,用

大火先煮沸,转小火煮约半个小时,至粥稠软烂即可。

莲藕双豆百合猪骨汤

食材:莲藕250-500克,赤小豆30-50克,眉豆30-50克,猪脊骨400克,鲜百合1个,陈皮1瓣,蜜枣1枚,食盐适量。

功效:祛湿,润燥,清暑热。

莲子莲藕水鸭汤

材料:莲子20克,莲藕2-3节,鲜百合1个,鸭半只,陈皮1瓣,炒薏米20克,蜜枣1枚,生姜3片,食盐适量。

功效:滋阴补虚,养心安神,可防治“秋乏”“秋燥”。

如何科学管理体重

市三三一医院体重管理师这么说

株洲日报讯(通讯员/莫琦)为什么说减肥不是减重,而是减脂?株洲市三三一医院体重管理师称,减重人士只有科学管理体重,让体脂率降下来,才能真正瘦下来。

科学认识体脂率

市三三一医院体重管理师表示,女生的体脂率超过24%,男生的体脂率超过20%,就意味着身材发胖了。如果减肥减掉的只是肌肉、水分,而不是脂肪,那么就很难真正瘦下来。因为单纯的减掉水分,饮水会很快将减掉的水分补充回来。

肌肉是身体的耗能组织,肌肉流失意味着基础代谢值的下降,时间长了,容易形成易胖体质。此时停止运动,恢复饮食后,身材的复胖率极高,这就是为什么很多人短时间内节食瘦下来,停下来后很快体重反弹的原因。只有“减脂不减肌”,才能真正瘦下来,降低复胖困扰。

如何才能“减脂不减肌”

1.不要过度节食。

过度节食,会让身体陷入饥荒状态,身体为了保护生命,会率先分解掉肌肉。这意味着吃得少的同时身体消耗也少了,久而久之,就会变成脂肪易胖体质。

2.定期进行力量训练。 减肥过程中,在有氧运动的基础上,可以加入力量训练锻炼肌肉,这样才能有效预防肌肉流失,肌肉的生长意味着每天可以消耗更多卡路里,有助于打造一副易瘦体质。

新手可以从低负重或者自重训练入手,选择复合动作进行锻炼,比如俯卧撑、弓步蹲、山羊挺身、平板支撑等动作,学习动作标准,一段时间后再循序渐进提升负重水平。

每次锻炼后目标肌群要休息2-3天时间,劳逸结合,肌肉才能长得粗壮起来。坚持力量训练可以提升燃脂效率,提升皮肤紧致度,还能有效提升身材比例,会让人看起来比同龄人年轻不少。

3.量身打造体重管理方案。

市三三一医院体重管理师通过饮食、运动指

导,心理疏导及药物等多种手段对生活方式重塑,根据患者的年龄、病情、喜好及身体承受能力相适应,并定期评估适时调整运动计划及运动项目,维持患者体重在理想体重左右。合理控制卡路里摄入,保证每天的热量摄入不低于基础代谢值,同时注意蛋白质、优质碳水化合物的补充,避免单一饮食,才能保证身体的基础运转需求。

如何知道减掉的是脂肪还是其他物质

市三三一医院体重管理中心能够精确测量体脂率,并且科学分析一个人的肌肉、骨骼、体重、脂肪含量,会根据不同人的身体状态推荐适合的健身餐跟健身计划,避免盲目节食跟锻炼,帮助减重人士更加高效地瘦下来。

体重管理的目标不仅是帮助减重人士养成健康良好的生活方式,在科学和谐的基础上使得体重保持在健康范围内,更重要的是助其实现糖尿病的“逆转”。

用精湛技术为“抗癌16年英雄”护航

株洲日报讯(通讯员/王磊)月前,抗癌16载的舟先生右侧颈部再次出现肿瘤,在省内某著名三甲医院口腔颌面外科再次颊黏膜肿瘤扩大切除、游离皮瓣修复术,术后游离皮瓣坏死,颊黏膜与颈部创面贯通、下颌骨外露,创面出现感染伴脓液渗出伴异味,令其备受折磨,严重影响正常生活。近日,舟先生来到株洲市二医院,在头颈肿瘤外科专家团队的帮助下,成功解除痛苦,并提高了生活质量。

“上级医院医生都建议我保守治疗,但是我不愿放弃任何一次手术的机会。在株洲市二医院专业团队精湛技术的护航下,我与‘癌症’的交锋再一次赢得了先机。”前后住院11次,手术7次的“抗癌16年英雄”舟先生万分感慨。

为病人不放弃任何一丝希望

作为株洲地区肿瘤放疗中心、株洲地区肿瘤规范化治疗基地,越来越多的肿瘤病患者朋友,慕名前往市二医院就诊。

“会诊看到这个病人的时候我也是吓了一跳,他前后经历了7次手术,颌面部经历多次手术后,手术的疤痕影响美观,一侧下颌骨因为肿瘤侵犯切除后导致面部畸形以及咬合关系紊乱,本次颊黏膜创面非常大,上一次移植的皮瓣已经出现坏死感染,伤口脓液散发着

异味。我本来是不建议做这个手术的,因为风险真的很大,但是我看到了患者眼里对健康的渴望,作为一个医者是不能放弃任何一丝希望。”头颈肿瘤外科副主任李红超介绍。

舟先生经历多次颈部淋巴结清扫术以及放疗,双侧局部血管条件也非常差,考虑到患者7次手术中有两次游离皮瓣坏死病史,具体坏死原因不明。经过查体,幸运的是还有一侧大腿的股前外侧皮瓣可以作为组织瓣供体,这就意味着这个患者还可以争取到一次修复手术的机会,关键在于颈部是否有合适的可供吻合的供血血管。

制定“移花接木”治疗方案

舟先生当时身体状况极差,如得不到及时有效的治疗后果将不堪设想,患者本人及家属再次手术意愿强烈,在头颈肿瘤科主任谭政的周密部署下,完善术前相关检查,参与医院MDT专家会诊,进一步完善术前颈部血管定位,通过颈部血管超声以及颈部DSA血管造影,确认目标血管后,决定将手术分两期进行,一期创面清除坏死组织瓣,二期再游离皮瓣修复颈部巨大创面。根据舟先生具体情况,专家组为其制定了详细的术前、术中、术后治疗方案。

时机成熟后,在头颈肿瘤外科手术团队的精诚合



▲患者为医护团队送来锦旗,感谢精湛医术。通讯员供图

作下,按照术前设计思路,先在颈部疤痕组织中找到术前标识——供瓣目标血管;再将患者右侧大腿供瓣区,设计成一带双岛肌皮瓣,利用手术显微镜设备吻合皮瓣动静脉,瘢痕深处桥接血管吻合口,用比头发丝还小很多倍的缝线在高倍显微镜下吻合血管的血管。

虽然手术难度很大,但以谭政为主组成的手术团队克服重重困难,历时10小时患者右侧颈部获得完美重建,术后皮瓣成活,顺利恢复。